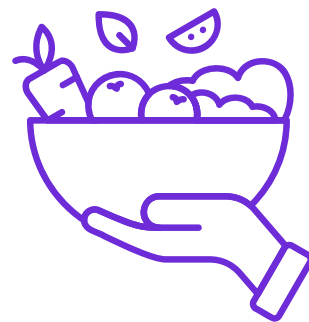


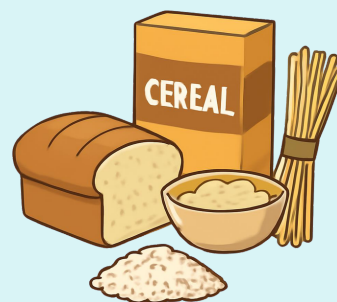
INTRODUCCIÓN ALIMENTOS

A partir de los 6 meses, el bebé puede empezar a descubrir nuevos alimentos, siempre adaptados a sus capacidades y a su desarrollo. El objetivo es ofrecer una alimentación variada, saludable y segura que complemente la leche materna o de fórmula.



Cereales

- Se pueden introducir entre los 6 y los 12 meses.
- Priorizad el pan, la pasta y los cereales integrales.
- **No se recomienda ofrecer arroz integral antes de los 3 años**, ya que puede contener cantidades elevadas de arsénico. También es mejor evitar las bebidas de arroz y el consumo habitual de tortitas de arroz.



Frutas, verduras y hortalizas

- Es recomendable ofrecerlas cada día, idealmente tanto en la comida como en la cena.
- Antes de los 12 meses es mejor **evitar las espinacas, las acelgas y la remolacha** por su elevado contenido en nitratos.



Aceite de oliva virgen

Es la grasa de elección para cocinar y aliñar los alimentos de toda la familia. Puede utilizarse desde el inicio de la alimentación complementaria.



Frutos secos

- Pueden introducirse entre los 6 y los 12 meses, pero siempre en un formato seguro: molidos, en polvo o en crema 100 % de frutos secos. No deben contener azúcar, sal ni otros ingredientes añadidos.
- No es necesario retrasar su introducción. Ofrecerlos desde el inicio puede contribuir a una alimentación más variada.
- **No deben ofrecerse frutos secos enteros ni en trozos antes de los 6 años** debido al riesgo de atragantamiento.



Alimentos ricos en proteínas

- Las legumbres, los huevos, el pescado y la carne pueden introducirse entre los 6 y los 12 meses.
- Procurad ofrecer legumbres al menos 2 o 3 veces por semana.
- Alternad pescado blanco y pescado azul, preferiblemente de proximidad y de pesca sostenible.
- La carne puede ofrecerse en pequeñas cantidades dentro de una alimentación variada. Los niños y niñas menores de 6 años no deberían consumir carne procedente de animales cazados con munición de plomo.



Leche, yogur y queso

- Si el niño o la niña no toma leche materna, la leche de vaca puede introducirse a partir de los 12 meses. Debe ser entera, pasteurizada o UHT y sin azúcares añadidos.
- El yogur natural sin azúcar y los quesos frescos bajos en sal pueden ofrecerse en pequeñas cantidades a partir de los 9-10 meses y con mayor normalidad después del año.



Agua

- Hasta los 6 meses, los bebés alimentados con leche materna o de fórmula a demanda no necesitan beber agua.
- A partir de esta edad, se recomienda ofrecerla con frecuencia para que beban según su sensación de sed.
- **El agua debe ser la bebida principal durante toda la infancia.**

¿QUÉ ES MEJOR EVITAR?

Para favorecer unos buenos hábitos alimentarios desde el principio:

- Evitad los alimentos ultraprocesados y los productos con mucho azúcar, sal o grasas poco saludables.
- No añadáis azúcar ni edulcorantes a los alimentos ni a las bebidas.
- No ofrezcáis miel antes del año de vida.
- Evitad refrescos, bebidas azucaradas y otras bebidas edulcoradas.
- Limitad los embutidos y las carnes procesadas, como las salchichas o las hamburguesas industriales.
- No añadáis sal a las comidas. Esta es una buena recomendación para toda la familia.

CONSEJOS PARA COCINAR LAS VERDURAS

Para conservar mejor sus nutrientes, es recomendable cocinarlas al vapor o hervirlas con poca agua y durante el menor tiempo posible.

No hay alimentos imprescindibles para empezar, pero sí una manera importante de ofrecerlos: con calma, respetando el ritmo de cada bebé y apostando por alimentos frescos, variados y saludables.

Para las familias

Comer es mucho más que alimentarse. Es una oportunidad para que los niños y niñas descubran nuevos sabores, desarrollen habilidades y compartan momentos agradables en familia.